Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

345 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 21) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maksalaatikko, Finse leverschotel, met rijst en volle melk	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1458	486			17%
kcal (kcal)	345	115			17%
Eiwit (g)	17,5	5,8	20,3		31%
Koolhydraten (g)	45,1	15	52,3		17%
Suiker (g)	17,8	5,9	20,6		36%
Water (g)	224	74,5			15%
Vet (g)	10	3,3	26,1		11%
Cholesterol (mg)	178	59,4			59%
Vezels (g)	1,9	0,64	1,1		6%
Verzadigd (g)	3,7	1,2	9,7		17%
EOV (g)	2,9	0,97			3%
MOV (g)	1,7	0,56			7%
Omega 3 (g)	0,45	0,15			33%
Omega 6 (g)	1,2	0,4			14%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,09			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,1	0,03			41%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,05		14%
B2 (mg)	1,7	0,58		109%
B3 (mg)	12,1	4		71%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	39,6	13,2		1414%
C (mg)	14,5	4,8		19%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,42		10%
K (µg)	9,7	3,2		14%
A (µg)	10164	3388		
B11 / Foliumzuur (µg)	599	200		200%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	149	49,7		15%
Fosfor (mg)	377	125		68%
Magnesium (mg)	43,3	14,4		12%
Koper (mg)	2,9	0,98		326%
Jodium (µg)	56,5	18,8		38%

IJzer (mg)	9,4	3,1	85%
Selenium (µg)	53	17,7	76%
Zink (mg)	4,3	1,4	47%
Kalium (mg)	513	171	15%
Natrium (mg)	655	218	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	341	114		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10191	3397		1274%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	0,98		
Polysacchariden (g)	27,4	9,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,63	0,21		
Som van vetzuren (g)	8,5	2,8		
Transvetten (g)	0,11	0,04		
EPA (g)	0,03	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,42		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl